



山崎 昂太さん (大浦・19)

憧れた、あの救命士のよう

昨年の4月に宮古広域消防職員として採用された山崎さん。消防学校での訓練を終え、10月から山田消防署に勤務しています。山崎さんが消防職員を目指した理由は、小学生の時にお兄さんが倒れ、その時に対応してくれた救急隊員の、優しく頼もしい対応に憧れたから。現在は警防係に所属し、車両点検や避難訓練の際の指導などを行っています。

「一つのミスが命に関わる仕事であるため、些細なミスも気を付けています」と日頃から意識して職務に取り組む山崎さん。職場は、家族のように接してくれる温かい場所とのこと。厳しい指導こそありがたいと言いつ山崎さんは「必要な時に力を発揮できるように、知識と経験を先輩職員から学びたいです」と意欲にあふれています。将来の目標は、憧れた救急救命士になること。宮古管内では1年間に2人程度しか資格取得のための試験を受けられないとのこと。待ち受けるのは狭き門

ですが、これから立ち向かって行くぞという強い意志を感じました。小さなころからの夢を叶え、さらなる目標へ進む山崎さん。「町民に安心感を与えられる消防士」を目指し、今日もまた訓練の日々を送ります。

キッチンスタジオ No.98 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、野菜のうまみでさらにジューシー♪「春キャベツと手羽元の煮物」です。

【材料 (2人分)】

春キャベツ… 1/4 玉 手羽元… 6本 サラダ油… 大さじ1強 練りからし… お好みで
A {水…300ml 酒…100ml みりん…おおさじ2 しょうゆ…大さじ2}

【作り方】

- ①キャベツは芯を付けたまま、大きめのくし型に切る。手羽元はきれいに洗って、水分をよくふき取っておく。
- ②熱したフライパンに油を引き、手羽元の表面にこんがり焼き色をつける。余分な油をふき取ったあと、Aの材料を加えて落とし蓋をし、ひと煮立ちさせる
- ③弱火にしてあくを取りながらしばらく煮る。
- ④手羽元に味がなじんだら、キャベツを加えてさらに煮る。
- ⑤キャベツに火が通れば器に盛り付けて、お好みで練りからしを添えれば出来上がり。

【ポイント】

キャベツは大胆に大きくカットしてください。春の甘いキャベツの味を楽しめる一品です。

春キャベツと手羽元の煮物



1人あたりのカロリー 300Kcal、塩分1.2g

鳥の手羽元は、人間でいえば二の腕の部分。肉厚でジューシーですが、エネルギーは高めです。しかし、コラーゲンやビタミンがたっぷり含まれているので、女性におすすめの食品でもあります。春野菜と一緒に煮込むと、野菜のうまみが染み込んでまろやかな味になりますよ。キャベツ以外に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどなんでもよく合いますので、さまざまな料理に使ってみてください。